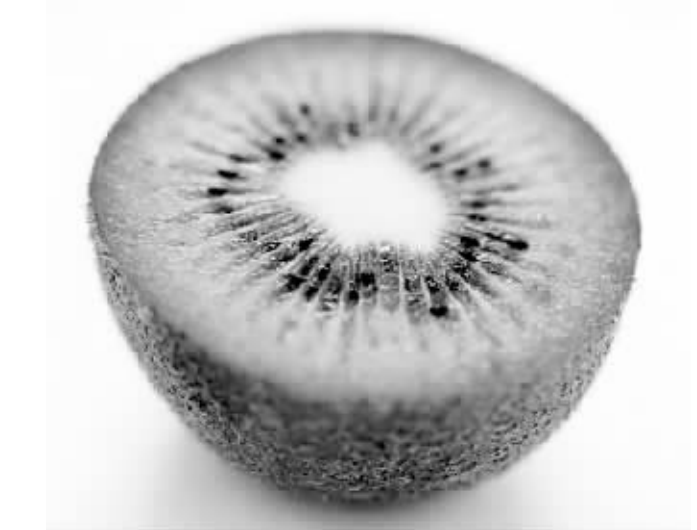


春季最适合吃什么水果



猕猴桃
猕猴桃是一种营养价值极高的水果,被誉为“水果之王”。它含有亮氨酸、苯丙氨酸、异亮氨酸、酪氨酸、丙氨酸等十多种氨基酸,

全麦面包:全麦面包可以说是一种可以吃的抗忧郁剂。全麦面包能帮助吸收调节情绪的色氨酸,在吃富含蛋白质的肉类、奶酪等食品之前,先吃几片全麦面包,可以保证色氨酸进入大脑,而不至于被其它氨基酸挤掉。

小甜品:甜品能为大脑提供必需的能量,使人的精神进入最佳状态,感觉精力充沛,还可以使人更易入睡及减轻人们对痛楚的敏感。

鱼:全世界住在海边的人都比较快乐,不只是因为大海让人神清气爽,还因为他们把鱼当作主食。无论是芬兰、英国、美国的研究都发现相同的结果:人均吃鱼量较高的地区发生严重抑郁症的比例要低得多。

水:每天都应该喝足够的水,以防止因为缺水而使人感到萎靡不振。不能用咖啡或其它含咖啡因的饮料代替饮水。

牛奶:温热的牛奶向来就有镇静、缓和情绪的作用,尤其对经期女性特别有效,可以帮助她们减少紧张、暴躁和焦虑的情绪。

香蕉:香蕉,能帮助人脑产生另一种神经递质,它是一种化学的“信使”,能将神经信号送到大脑的神经末梢,促使人的心情变得安宁、快活甚至可以减轻疼痛。它富含的镁能缓解紧张情绪。含有的生物碱可以振奋精神和提高信心。香蕉还是色胺素和维生素 B6 的超级来源,这些都有利于调节情绪。

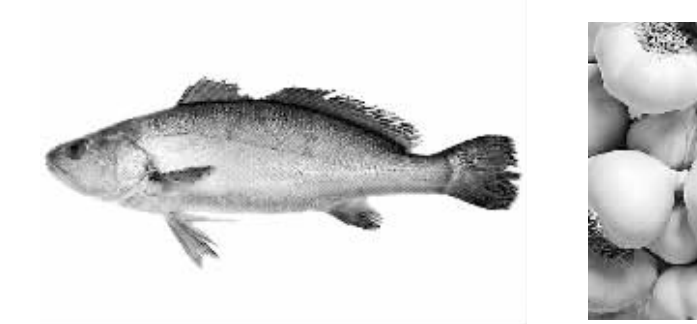
巧克力:许多女士受不良情绪困扰或是经前,会特别想吃巧克力,这是因为巧克力具有镇定作用。法国科学家发现,巧克力的独特味道、质感和气味的共同作用刺激了人脑的快乐中枢,使人感到心情愉悦。所以他们建议失恋的人、妇女经前、疲倦时,可以吃一点巧克力以振奋精神。儿童适量地进食巧克力会更聪慧、开朗、活泼。

动物血:缺铁会使人感觉疲劳。心情抑郁,动物血是最好的食物补铁方式之一。多吃猪血、鸭血等动物血能帮你从无聊的愁绪里解脱出来。

南瓜:红彤彤的南瓜是秋天里的一处风景,它之所以和好心情有关,是因为它们富含维生素 B6 和铁,这两种营养素能帮助身体所储存的血糖转变成葡萄糖,而葡萄糖是脑部唯一的燃料,燃料充足自然心情愉悦。

辣椒:辣椒中含的辣椒素能刺激口腔神经末梢,使大脑释放出内啡肽——这种物质能引起短暂的愉快感。

大蒜:大蒜虽然会带来不好的口气,却会带来好心情。德国一项针对大蒜对胆固醇的功效研究表明:病人吃了大蒜制剂之后,感觉相对不疲倦、不焦虑、不容易发怒。研究人员万万没想到。大蒜竟有这种特别的“副作用”。



猕猴桃可以预防老年骨质疏松,抑制胆固醇的沉积,从而防治动脉硬化,还可改善心肌功能,防治心脏病等,也能对抗癌起到一点儿作用。

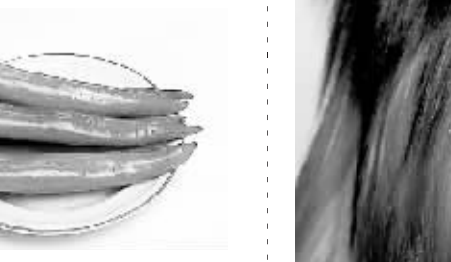
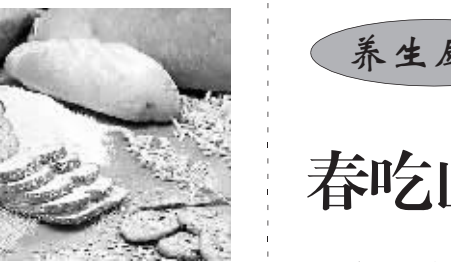
多食用猕猴桃,还能阻止体内产生过多的过氧化物,防止老年斑的形成,延缓人体衰老。常吃猕猴桃可以调节人体机能,增强抵抗力,补充人体需要的营养。

适合的量:1~2 个是能被人体充分吸收的量。

适合时段:不能空腹吃,饭前饭后 1~3 个小时吃都比较合适。

吃法:可去皮后直接食用;也可在猕猴桃汁中加适量水、白糖和香蕉丁、苹果丁一起煮沸后,用水调淀粉勾芡食用。

柚子
每位女性都希望自己年轻漂亮,很多人甚至采用各种办法来让自己青春常驻。虽然年龄的增长任何人无法改变,但一些适当



的方法确实可以让别人觉得你更年轻!身上有适当的柚子香味就是一个不错的妙招哦!一项最新的研究显示,女性身上如果飘着柚子味的香水,男性会觉得你比实际上年轻 6 岁呢。

柚子是秋季成熟的水果,因为它皮厚耐藏,等到这样冬春交替的时候来吃是理想的选择,柚子有“天然水果罐头”之称。它含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素,这是其他水果所难以比拟的。

除了营养价值高,还具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,能促进食欲,治消化不良等症,理气散结。可促进伤口愈合,对败血病等有良好的辅助疗效。春季容易上火,柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。

适合的量:一个人一天吃 100~200 克的柚子,是比较容易被

养生厨房

春吃山药大枣 女人不易衰老



唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中曾指出,春天饮食应“省酸增甘,以养脾气”。指春天要少吃点酸味的食品,多吃点甘味的食品,以补益人体的脾胃之气。

中医所说的甘味食物中,首推大枣和山药。经常吃山药或大枣,可以提高人体免疫力。

如果将大枣、山药、大米、小米一起煮粥,不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发,还可以减少患流感等传染病的几率,因此非常适合春天食用。

除了大枣和山药之外,甘味的食物还有:大米、小米、糯米、高粱、苡米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等,每人可根据自己的口味选择,最好多吃一些。

此外,要少吃黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品,它们会阻碍春天体内阳气的生发;多吃大葱、生姜、大蒜、韭



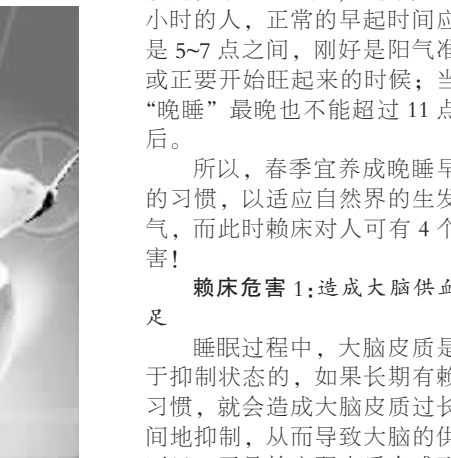
荷兰屋新品亮相 2012 伦敦秋冬时装周

2 月 18 日,在英国首都伦敦,模特展示英国设计师霍兰德的“荷兰屋”品牌作品。
2012 年伦敦秋冬时装周于 2 月 17 日至 22 日举行。

人体所吸收的。

适合时段:柚子味微酸因此不宜空腹食用,饭前 1 个小时吃可促进食欲。

吃法:鲜柚留皮去核,配以正北杏、贝母、未经漂染雪耳各 50 克,加数瓶蜜糖,炖后食用。(林逸)



雨水时节的饮食疗方

雨水时节空气湿润,又不燥热,正是养生的好时机。雨水后天气转暖,然而又风多物燥,早晚较冷,风邪渐增,常会出现皮肤、口舌干燥,嘴唇干裂等现象,故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。由于春季为万物生发之始,阳气发越之季,应少食油腻之物,可多食红枣、淮山、莲子、韭菜、菠菜、柑橘、蜂蜜、甘蔗等;以免助阳外泄,否则肝木生发太过,则克伤脾土。此节气时北方食疗以粥为好,如莲子粥、淮山粥、红枣粥等;而南方特别是珠三角一带的食疗多以汤为好,如猴头菇煲鲜鸡汤、云苓淮山煲瘦猪肉汤、菠菜滚牛肉片汤、淮山北芪猪横脷汤等;也宜气温湿冷时以炖汤养脾胃,如冬虫夏草炖水鸭、眉豆花生炖鸡脚、杞子淮山炖猪月展肉等。中药材调补时要考虑脾胃功能的特点,如用生发阳气之法来调补脾胃,可选用西洋参、沙参、决明子、白菊花等。雨水时节,人体的肝阳、肝火、肝风会随着春季的阳气升发而上升,所以更应特别注意肝气的疏泄条达。自然界一派生机,万物欣欣向荣。养生者亦须振奋精神,勃发朝气,志蓄于心,身有所务。

下面介绍几款简单易得的饮食疗方:
(1)仙人粥
配方:制何首乌 30~60 克,粳米 100 克,红枣 3~5 枚,红糖

做法:将制何首乌煎取浓汁,去渣,同粳米、红枣同人砂锅内煮粥,粥将成时,放入红糖或冰糖少许以调味,再煮一会儿,沸即可。
此粥有补气血,益肝肾之功效。适用于肝肾亏损,发须早白,血虚头昏耳鸣,腰膝软弱,大便干结,以及高血脂症,冠状动脉粥样硬化性心脏病,神经衰弱,高血压等病症。
(2)银耳粥
配方:银耳 3 克,大米 50~100 克,冰糖(或白糖)适量。
做法:摘净洗好银耳,淘洗干净大米,放入锅内同煮粥,熟时加入冰糖(或白糖),每天一次。
此方具有滋阴补肾之功效。适用于自汗盗汗,遗精腰痛,妇女带下等症。
(3)菊花绿茶饮
洁净的菊花、槐花、绿茶各 5 克,放入瓷杯。用滚开水冲泡,加盖后浸泡 10 分钟,不时代茶饮。可清热去火。(陈亚)

豆腐是很多人都爱吃的家常菜,其丰富的营养对人体健康非常有益。但你知道吗,豆腐也是一大伤肾食物。中医警告,豆腐也伤肾,吃豆腐有 3 大危害!

豆腐是许多人推崇的健康食品。它是以黄豆、青豆、黑豆为原料,经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、凝固和成型等工序加工而成的。豆腐及豆制品的蛋白质含量比大豆更高,而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的 8 种氨基酸,其比例也接近人体需要。
常吃豆腐 3 大危害
一、增加肾脏负担
在正常情况下,人吃进体内的植物蛋白质经过代谢,最后大部分成为含氮废物,由肾脏排出

体外。人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,此时若不注意饮食,大量食用豆腐,摄入过多的植物性蛋白势必会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏负担,不利于身体健康。
二、引起消化不良
豆腐中含有极为丰富的蛋白质,一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收,而且容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。
三、促使痛风发作
豆腐含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者,多吃豆腐易导致痛风发作。(林燕)

暖冬过后须预防春寒病

暖冬对人体健康的影响是非常大的。专家提醒人们,在暖冬过后要提防春寒病的发生。气象学家指出,暖冬气候使得大地水分蒸发快,气候变得异常干燥,容易使人出现口干舌燥、嗓子疼、流鼻血、眼发涩、皮肤干燥和发痒等症状。干燥的气候还会大大削弱人体上呼吸道的防御功能,从而诱发各种呼吸道疾病,如流感、肺炎、哮喘等。

暖冬过后,必定会有一段时间的春寒。冷暖气流交汇,使得气候忽冷忽热,变化无常,这对患有高血压、心脏病的人威胁极大。它可使高血压病人发生脑中风,诱发心绞痛或心肌梗塞。忽冷忽热的气候还易使儿童遭受“倒春寒”之苦,感染百日咳、麻疹、猩红热、感冒等疾病。
为此,专家提醒,要预防春寒病的发生,体质虚弱者和免疫力低下的人在冬去春来之时,不要急于脱掉冬装,应多捂一段时间,以缓慢调整身体的阴阳平衡,适应新的气候条件;多吃一些健脾胃的食物;居室内应及时除尘通风,以减少和抑制病菌的存活和繁殖;适当做户外活动,呼吸新鲜空气,以改善心肺功能,使身体适应春季多变的气候。(陈思)